



Consejos Útiles Para Reducir El Plomo

El plomo es:

- un metal tóxico
- que produce muchos efectos negativos en la salud, especialmente durante el desarrollo en los niños pequeños.

¿Cómo se exponen las personas al plomo?

- pintura en deterioro
- polvo
- aire
- agua potable
- tierra contaminada

¿Dónde se encuentra el plomo?

- los marcos y repisas
- pisos o gradas (escalones)
- alfombras y cubrepisos
- muebles
- radiadores, parrillas y registradoras
- pórticos (porches)
- tierra y cajas de arena



Las recomendaciones no son soluciones permanentes. El aseo y el mantenimiento frecuente y detallado son esenciales, además de prestar mucha atención a la higiene y a la costumbre de los niños de ponerse las manos en la boca. Preste mucha atención a lo que los niños se llevan a la boca y continúe realizándose exámenes de sangre con la frecuencia que le recomienda su médico o clínica.

Advertencia: ¡El plomo es tóxico!

Los niños y las mujeres embarazadas no deben participar en las actividades para reducir la exposición al plomo. Cuando limpie, lávese frecuentemente las manos para prevenir la contaminación o use guantes si los tiene disponibles.

Consejos útiles para reducir el plomo

Fuente del plomo	Medidas que se deben tomar o evitar
Superficies duras	<ul style="list-style-type: none">· Limpiar los pisos con agua y jabón.· Limpiar las repisas y marcos de las ventanas con agua y jabón.· Usar sólo toallas de papel desechables para limpiar donde haya plomo.· Usar cubetas de agua separadas para lavar y enjuagar.· Rocíar los pisos suavemente con agua antes de barrer.· Colocar una cobija o una alfombra en el piso cuando juegue ahí un niño.· Mantener a los niños y sus pertenencias alejados de las ventanas.· Abrir las ventanas desde arriba si es posible.· Las áreas con pintura que se están descascarando o soltando se deben cubrir con cinta adhesiva gruesa, paneles, papel mural o puede bloquear el lugar con muebles.

Fuente del plomo	Medidas que se deben tomar o evitar
Superficies Alfombradas (carpetas)	<ul style="list-style-type: none"> • Usar una aspiradora HEPA, si es posible. • Si no hay una disponible, usar bolsas de filtro del tipo HEPA o para alergias. • Aspirar durante un período largo de tiempo. • Tener precaución al quitar alfombras viejas que estén fuertemente contaminadas con polvo de plomo.
Limitar la exposición a la pintura	<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar inmediatamente los pedazos sueltos de pintura. • Limpiar la pintura suelta usando toallas de papel desechables o trapos húmedos. • Bloquear con muebles el acceso a la pintura que se descascara. • Colocar papel mural autoadhesivo sobre la pintura que se está descascarando. • Rociar el pórtico (porche) con agua, barrer los pedazos sueltos de pintura y el polvo. Sellar los pedazos sueltos y el polvo en una bolsa plástica y botarla inmediatamente en la basura. • Sellar o aislar áreas que contengan pequeñas cantidades de pintura que se están descascarando. • No usar métodos peligrosos para remover la pintura, como lijar, quemar, o químicos que contengan cloruro de metileno. • Usar alternativas seguras para eliminar la pintura, como raspar o lijar en húmedo. • Usar un contratista certificado en la disminución del plomo si es necesario. Llame al 1-866-865-3233 para solicitar una lista de los contratistas certificados. • Volver a pintar con dos capas de pintura de buena calidad. Al escoger la pintura nueva, recuerde que desea un superficie que se limpie y que resista los lavados frecuentes. • No permita que los niños coman pedazos sueltos de pintura o que muerdan las repisas de las ventanas u otras superficies pintadas.
Limitar la exposición a la tierra	<ul style="list-style-type: none"> • Cubrir la tierra suelta con grama, plantas, gravilla o pedacitos (chips) de madera. • No permitir que los niños jueguen cerca de las paredes de la casa, el garaje o en la tierra. • Haga que los niños jueguen en áreas con grama o en una caja de arena. • Lavar las manos de los niños después de que ellos jueguen afuera o con mascotas. • Quitarse los zapatos antes de entrar a la casa. • Usar una alfombra pequeña para limpiarse los zapatos antes de entrar a la casa.
Higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar frecuentemente las manos, juguetes, biberones y chupetes de los niños. • No permitir que los niños coman alimentos que se han caído al suelo. • Almacenar los alimentos de manera adecuada.
Agua	<ul style="list-style-type: none"> • Usar agua fría de la llave para beber, cocinar o preparar la fórmula para su bebé. • Dejar correr el agua fría un minuto hasta que cambie de temperatura.

Fuente: United States Environmental Protection Agency, *Basis for Educational Recommendations on Reducing Childhood Lead Exposure* (747-R-00-001) (Washington, DC: U.S. EPA, junio de 2000).
(Agencia de protección ambiental de los Estados Unidos)

Para mayor información, comuníquese con:
Kansas Childhood Lead Poisoning Prevention Program
1-866-865-3233 Correo electrónico: lead@kdhe.state.ks.us
www.unleadedks.com